POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec le magasin où vous avez acquit ce produit. Veuillez fournir les reseignemens suivants:

- Le NUMÉRO DU MODÈLE du produit (PFCR64060).
- Le NOM du produit (PROFORM® R-930).
- Le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page couverture de ce manuel).
- Le NUMÉRO DE PIÈCE et la DESCRIPTION de la pièce (ou des pièces). (Référez-vous à la page 10 de ce manuel).

N°. de Pièce 139867 R0797A PROFORM est une marque enregistrée de ICON Health & Fitness, Inc. © 1997 Imprimé aux É.U.

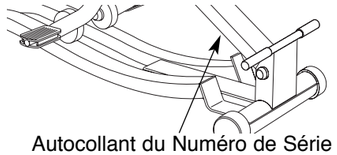
PRO·FORM®

R-930

MANUEL DE L'UTILISATEUR

N°. du Modèle PFCR64060
N°. de Série _____

Écrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus



Autocollant du Numéro de Série

QUESTIONS?

Si vous avez des questions concernant l'assemblage de ce produit ou que vous découvrez que certaines pièces sont défectueuses ou manquantes, veuillez contacter le magasin où vous avez acheté cet appareil.

ATTENTION

Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions contenus dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS 2
AVANT DE COMMENCER 3
ASSEMBLAGE 4
COMMENT UTILISER LE R-930 5
ENTRETIEN ET ENTREPOSAGE 7
CONSEILS DE MISE EN FORME 8
LISTE DES PIÈCES 10
SCHÉMA DÉTAILLÉ 11
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

CONSEILS IMPORTANTS

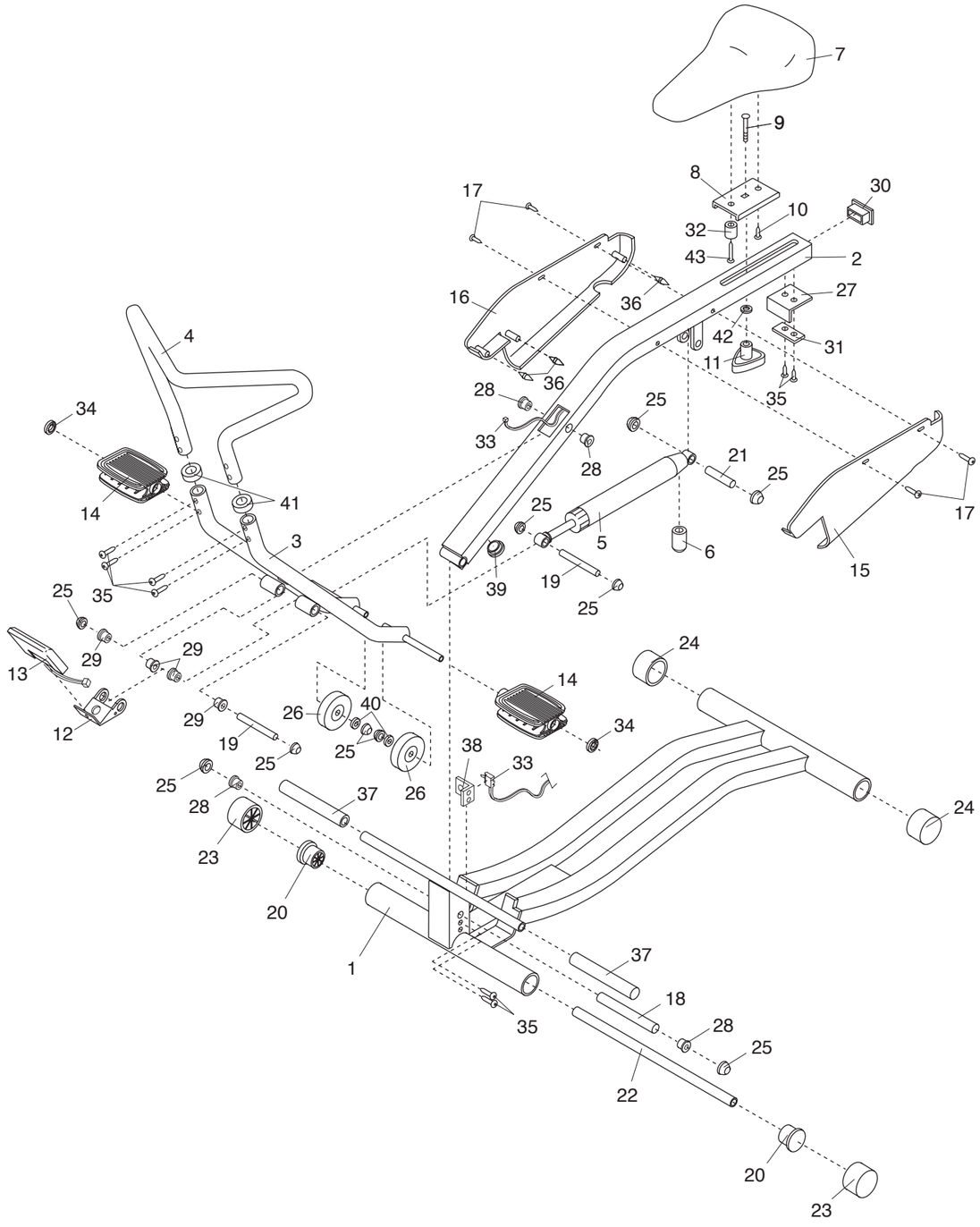
AVIS IMPORTANT: Pour réduire le risque de blessure grave, veuillez lire les conseils importants suivants avant d'utiliser le PROFORM® R-930.

1. **Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs du R-930 des conseils importants contenu dans ce manuel.**
2. **Lisez toutes les instructions avant d'utiliser le R-930. N'utilisez le R-930 que selon les usages décrits dans ce manuel de l'utilisateur.**
3. **Utilisez le R-930 uniquement sur une surface plane et à l'intérieur. Pour protéger votre sol, placez un tapis sous le R-930.**
4. **Inpectez et serrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.**
5. **Tenez les enfants de moins de 12 ans éloignés du R-930 à tout moment.**
6. **Le R-930 ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.**
7. **Portez des vêtements appropriés lorsque vous vous entraînez sur le R-930 et évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles. Portez toujours des chaussures de sport.**
8. **Après avoir ajusté la position du siège, assurez-vous que le bouton du siège soit fermement vissé (référez-vous à COMMENT AJUSTER LE SIÈGE à la page 5).**
9. **Quand vous utilisez le R-930, assurez-vous de garder votre dos bien droit. N'arquez pas votre dos.**
10. **Si vous ressentez une douleur ou un malaise quand vous vous entraînez, arrêtez vos exercices immédiatement et commencez des exercices de retour à la normale.**
11. **Quand vous soulevez le R-930 à la position verticale de rangement ou que vous le rabaissiez, tenez le guidon aussi bien que tube du cadre à l'arrière du R-930 (référez-vous à COMMENT RANGER LE R-930 à la page 7).**
12. **Assurez-vous que le R-930 repose sur une surface plane, et que le côté avec la barre transversale soit toujours contre un mur pour plus de stabilité.**
13. **Cet appareil est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le R-930 ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

AVIS IMPORTANT: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle PFCR64060

R0797A



LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle PFCR64060

R0797A

N°. de Pièce	Qté	Description	N°. de Pièce	Qté	Description
1	1	Cadre	24	2	Embout du Cadre
2	1	Cadre du Siège	25	10	Capuchon en Dôme
3	1	Cadre du Guidon	26	2	Roue de 3 1/2”
4	1	Guidon	27	1	Attache de Rangement
5	1	Cylindre de Résistance	28	4	Douille de Pivot en Bronze
6	1	Bouton de Résistance	29	4	Douille de Pivot en Plastique
7	1	Siège	30	1	Embout Mâle de 11 1/2” x 3”
8	1	Support du Siège	31	1	Plaque du Loquet
9	1	Boulon de Carrosserie	32	1	Groupement de Fils
10	2	Vis du Support du Siège	33	1	Capteur Magnétique
11	1	Bouton du Siège	34	4	Écrou Denté de 1/2”
12	1	Support de la Console	35	8	Vis #8 x 1/2”
13	1	Console	36	3	Attache
14	2	Pédale	37	2	Poignée
15	1	Capot Gauche	38	1	Support du Capteur Magnétique
16	1	Capot Droit	39	1	Bouchon en Plastique de 1”
17	4	Attache du Capot	40	2	Rondelle
18	1	Axe de 11/2” x 5”	41	2	Douille du Guidon
19	2	Axe de 1/2” x 10 3/4”	42	1	Rondelle de 3/8”
20	2	Douille en Plastique de la Roue	43	1	Vis de 11/4” x 1”
21	1	Axe de 1/2” x 2”	44	1	Bague d’Espacement du Siège
22	1	Axe de 0,312” x 16”	#	1	Manuel de l’Utilisateur
23	2	Roue de 3”			

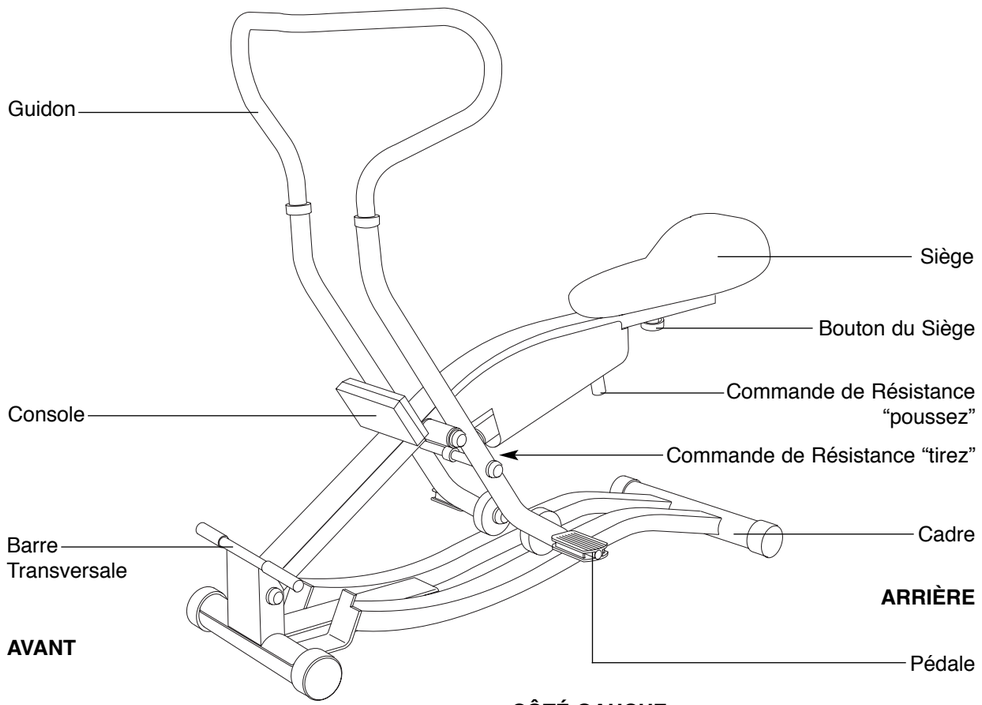
Note: “#” indique une pièce non illustrée. Les spécifications peuvent être modifiées sans préavis. Référez-vous à la dernière page de ce livret pour savoir comment commander des pièces.

AVANT DE COMMENCER

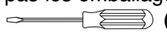
Merci d’avoir choisi le R-930 de PROFORM® aux formes innovatrices. Le R-930 procure un exercice cardio-vasculaire unique de faible impact faisant travailler aussi bien la partie supérieure que la partie inférieure de votre corps de manière à activer votre système cardio-vasculaire tout en tonifiant vos muscles. Le R-930 est muni des commandes de résistance “poussez” et “tirez” qui vous laissent adapter vos exercices au niveau qui vous convient le mieux. Et quand vous avez fini de vous entraîner, le R-930 peut être plié pour en faciliter le rangement.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le R-930 de PROFORM®. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec le magasin où vous acheté le R-930. Munissez-vous du numéro du modèle et de série du produit. Le numéro du modèle est le PFCR64060. Vous trouverez le numéro de série sur l'autocollant qui est apposé sur le R-930 (référez-vous à la page de couverture de ce livret pour obtenir l'emplacement de l'autocollant).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de continuer à lire le livret d'instructions.



ASSEMBLAGE

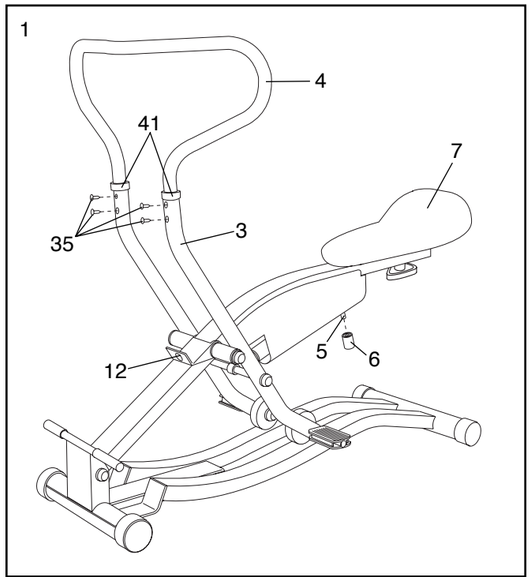
Placez toutes les pièces du R-930 sur une surface dégagée et enlevez les papierrs d'emballage. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage. **L'assemblage requiert un tournevis cruciforme**  **(non-inclus).**

1. Tenez le Siège (7) fermement avec une main et le Cadre du Guidon (3) de l'autre main. Soulevez le Siège et faites pivoter le Cadre du Guidon à la position illustrée à droite.

   Assurez-vous qu'il y ait deux Douilles du Guidon (41) dans la partie supérieure du Cadre du Guidon (3). Glissez le Guidon (4) dans le Cadre du Guidon. Le Guidon doit être positionné comme illustré. Vissez les quatre Vis #8 x 1/2" (35) dans le Cadre du Guidon et dans le Guidon.

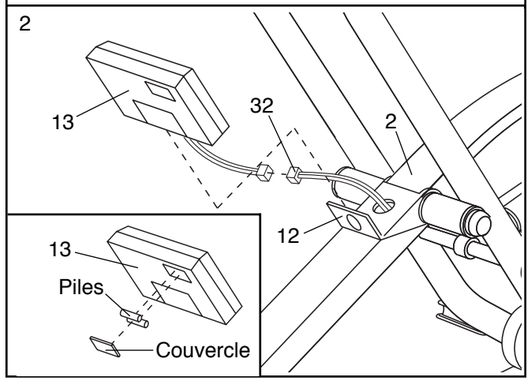
   Faites pivoter le Support de la Console (12) jusqu'à la position illustrée.

   Poussez le Bouton de Résistance (6) sur la goupille qui est attachée au Cylindre de Résistance (5).



2. La Console (13) requiert deux piles "AA" (non-incluses). Des piles alcalines sont recommandées. Référez-vous au schéma agrandi. Ouvrez le couvercle des piles au dos de la Console. Placez deux piles dans la Console. **Assurez-vous que les pôles négatifs (–) soient en contact avec les ressorts**. Fermez le couvercle des piles.

   Branchez le Groupement de Fils (32) sur le fil de la Console (13). Mettez tout excès de fil dans le Cadre du Siège (2). Placez la Console sur le Support de la Console (12) jusqu'à ce que le cran sur la Console s'enclenche dans le trou sur le Support de la Console.



Comptez vos pulsations durant six secondes et multipliez le chiffre obtenu par 10. Par exemple, si vous comptez 14 battements au bout de six secondes, votre pouls est de 140 battements par minute. (Un compte de six secondes est utilisé car votre pouls ralentira rapidement quand vous arreterez vos exercices).

Ajustez l'intensité de l'effort fourni durant les exercices jusqu'à ce que vous ayez atteint le niveau d'intensité souhaité. Pour ce faire, vous pouvez modifier votre allure ou ajuster la résistance du R-930.

GUIDE D'EXERCICES

Un programme d'exercices bien structuré doit comporter trois périodes distinctes:

Une période d'échauffement, qui dure de 5 à 10 minutes. Faites d'abord des exercices d'étirement d'un mouvement lent et contrôlé puis adoptez une cadence plus rythmée pour augmenter la température de votre corps, votre pouls et votre circulation sanguine.

Une période d'exercices dans votre zone d'entraînement, qui dure de 20 à 30 minutes comprenant des exercices vous permettant d'atteindre le pouls qui correspond à votre zone d'entraînement.

Une période de retour à la normale, qui dure de 5 à 10 minutes. Des étirements servent à prévenir les contractions musculaires ou tout autre problème qui pourrait surgir lors de l'arrêt brusque des exercices. Les exercices d'étirement qui ont pour but l'augmentation de la flexibilité sont souvent plus efficaces lorsqu'exécutés durant cette phase. Vous devriez alors vous sentir détendu et agréablement fatigué.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, vous devez vous entraîner 3 fois par semaine en prenant au moins une journée de repos entre deux séances. Après plusieurs mois, vous pouvez passer à 5 séances hebdomadaires.

Rappelez-vous que le succès d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité

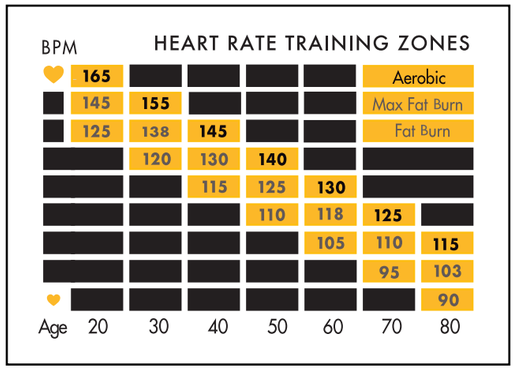
CONSEILS DE MISE EN FORME

Les conseils qui suivent vous aideront à structurer votre programme d'exercices. Gardez cependant à l'esprit que le succès de votre programme dépend aussi en grande partie du repos que vous prenez et de la qualité de votre alimentation.

ATTENTION: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.

INTENSITÉ DES EXERCICES

Si vous désirez brûler de la graisse ou améliorer votre système cardiovasculaire, la clé du succès repose sur l'intensité des exercices que vous effectuez. Votre pouls permet de déterminer l'intensité appropriée. Le tableau ci-dessous indique le pouls recommandé pour brûler de la graisse, pour brûler une quantité maximale de graisse et pour les exercices aérobiques.



Pour déterminer le pouls qui vous convient, trouvez d'abord votre âge en bas du tableau (les chiffres correspondant aux âges ont été arrondis). Suivez la ligne correspondante en remontant vers le haut du tableau et trouvez le cadre contenant trois chiffres. Ces trois chiffres représentent votre zone d'entraînement. Le chiffre le plus bas correspond au pouls recommandé pour brûler de la graisse; le chiffre du milieu correspond au pouls recommandé pour brûler une quantité maximale de graisse et le chiffre le plus élevé correspond au pouls recommandé pour les exercices aérobiques.

Pour Brûler de la Graisse

Pour brûler de la graisse de manière efficace, il est important de vous entraîner à une intensité relativement faible et durant une période de temps soutenu. Durant les premières minutes, votre corps puise son énergie dans les calories qui proviennent des glucides. Ce n'est qu'après quelques minutes d'exercices que votre corps commence à puiser son énergie dans les calories accumulées dans les tissus adipeux. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez votre allure de façon à ce que votre pouls corresponde au chiffre le plus bas de votre zone d'entraînement. Il pourait aussi être utile d'ajuster la bague sur le cylindre de résistance au niveau 1, 2, 3, ou 4.

Pour brûler une quantité maximale de graisse, réglez votre allure de façon à ce que votre pouls corresponde au chiffre du milieu de votre zone d'entraînement.

Exercices Aérobiques

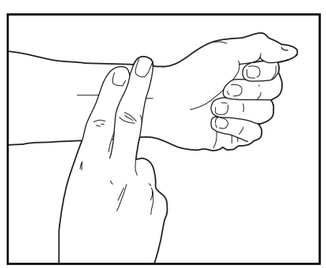
Si votre objectif est de fortifierr votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices aérobiques. L'exercice aérobique est une activité qui nécessite de grandes quantités d'oxygène durant une période de temps prolongée. Le coeur doit travailler plus pour faire circuler le sang dans les muscles et il en est de même pour les poumons qui doivent oxygéner le sang. Pour des exercices aérobiques, réglez votre allure de façon à ce que votre pouls corresponde au chiffre le plus élevé de votre zone d'entraînement. Il pourait aussi être utile d'ajuster la bague sur le cylindre de résistance au niveau 5, 6, 7, ou 8.

Entraînement de Résistance

Pour affermir et tonifier vos muscles, vous devez faire travailler vos muscles à un pourcentage modéré à élevé de leur capacité maximale. Ajustez la bague sur le cylindre de résistance au niveau 9, 10, 11, ou 12.

COMMENT MESURER VOTRE POULS

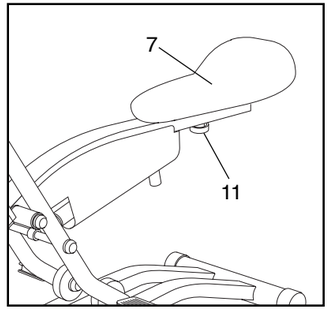
Pour mesurer votre pouls, faites des exercices durant au moins quatre minutes. Cessez vos exercices et placez deux doigts sur votre poignet.



COMMENT UTILISER LE R-930

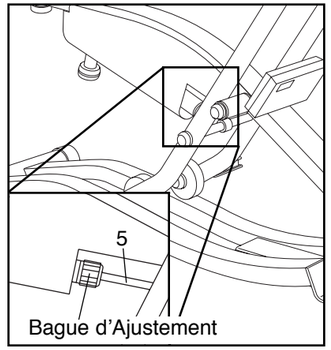
COMMENT AJUSTER LE SIÈGE

Pour ajuster la position du Siège (7), tournez tout d'abord le Bouton du Siège (11) pour le dévisser. Glissez le Siège à la position désirée. **Revissez fermement le Bouton du Siège.**



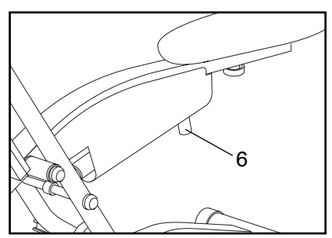
COMMENT AJUSTER LA RÉSISTANCE "TIREZ"

Le R-930 est unique parce qu'il vous permet d'ajuster la résistance quand vous tirez ou quand vous poussez le guidon indépendamment l'un de l'autre. Pour changer la résistance que vous sentez quand vous tirez le guidon, tournez la bague d'ajustement sur le Cylindre de Résistance (5). Il y a douze différents niveaux de résistance. Une petite flèche sur le capot droit indique le niveau de résistance sélectionné.



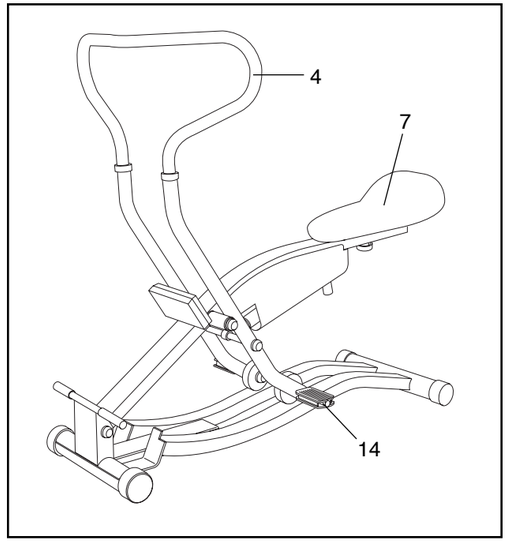
COMMENT AJUSTER LA RÉSISTANCE "POUSSEZ"

Pour changer la résistance que vous sentez en poussant le guidon, tournez le Bouton de Résistance (6) au dos du Cylindre de Résistance. Note: Si la résistance est ajustée à un niveau trop élevé, le R-930 ne bougera pas. Réduisez le niveau de résistance et le R-930 fonctionnera normalement.



COMMENT VOUS ENTRAÎNER SUR LE R-930

Asseyez-vous sur le Siège (7), placez vos pieds sur les Pédales (14), et posez vos mains sur le Guidon (4). Vous pouvez poser vos mains sur la partie supérieure, les côtés, ou la partie inférieure du guidon, ensemble ou écartée l'une de l'autre, la paume vers le sol ou vers le plafond. Si nécessaire, ajustez la position du Siège.

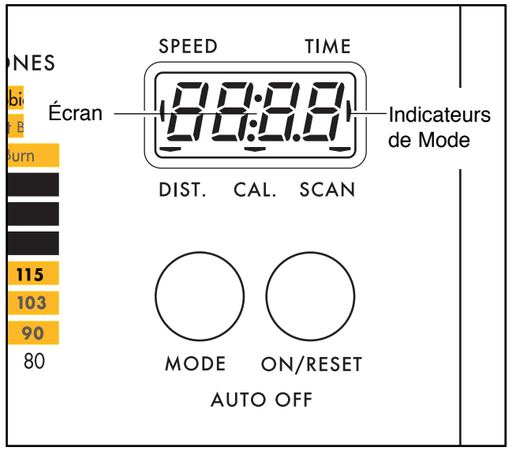


Pour commencer votre entraînement, tirez le Guidon (4) vers votre taille tout en poussant sur les Pédales (14) avec vos pieds. Retournez à la position de départ. Vous venez de faire une répétition. Répétez ceci dans un mouvement égal et continu. Pour de meilleurs résultats, répétez le mouvement complet à une vitesse assez rapide. **ATTENTION: Pour éviter toute blessure, gardez votre dos droit. N'arquez pas votre dos.** Quand vous vous entraînez, ajustez le niveau de résistance ("poussez" et "tirez") comme vous le désirez.

Note: La console s'allumera automatiquement quand vous commencez à vous entraîner sur le R-930. Le fonctionnement de la console est décrit à la page 6.

DESCRIPTION DES MODES DE LA CONSOLE

La console est doté de cinq modes qui fournissent une quantité d'informations durant vos exercices. Les modes sont décrits ci-dessous:



- Speed (Vitesse)—Affiche la vitesse en répétitions par minute.

- Time (Temps)—Affiche le temps écoulé en vous entraînant. Note: Si vous arrêtez vos exercices durant dix secondes ou plus, le mode Time restera en suspens jusqu'à ce que vous repreniez vos exercices.

- Distance—Affiche le nombre de répétitions effectuées jusqu'à 999 répétitions. L'affichage se remet alors à zéro puis le compte recommence.

- Calorie—Affiche le nombre approximatif de calories brûlées.

- Scan (Balayage)—Affiche par cycles périodiques les modes Speed, Time, Distance et Calorie durant environ cinq secondes.

INSTALLATION DES PILES

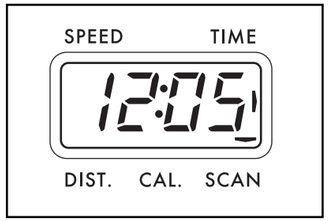
Avant que la console ne puisse fonctionner, deux piles “AA” doivent être installées dans la console. Si vous n’avez pas installé les piles, référez vous à l’étape 2 de l’assemblage à la page 4.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

1. Pour allumer la console, appuyez sur la touche on/reset ou commencez tout simplement à vous entraîner sur le R-930. Lorsque la console est allumée, tous les modes s'affichent durant deux secondes. La console est alors prête à fonctionner.

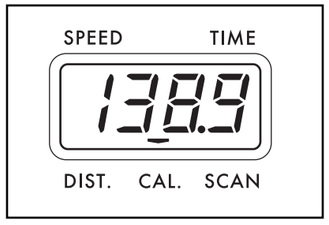
2. Sélectionnez un des cinq modes:

Le mode Scan (Balayage)—Le mode Scan est automatiquement sélectionné dès que la console s'allume.



Un premier indicateur de mode indiquera que le mode Scan a été sélectionné et un deuxième indicateur de mode indiquera le mode qui est affiché à un momemt donné. Note: Si un autre mode a été sélectionné, vous pouvez sélectionner le mode Scan en appuyant plusieurs fois sur la touche Mode.

Les modes Speed, Time, Distance ou Calorie—Ces modes peuvent être sélectionnés en appuyant plusieurs fois sur la touche Mode. Les indicateurs de mode indiqueront le mode sélectionné. (Assurez-vous que le mode Scan n'ait pas été sélectionné).



3. Pour remettre l'affichage à zéro, appuyez sur la touche on/reset.

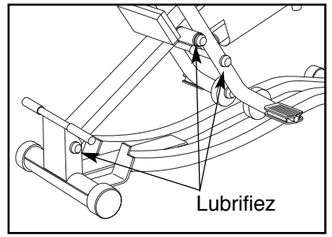
4. Pour éteindre la console, attendez environ quatre minutes. **Note: La console est équipée d'un dispositif d'arrêt automatique. La console s'éteint automatiquement lorsque les pédales sont immobile et que la console demeurent intouchées durant quatre minutes.**

ENTRETIEN ET ENTREPOSAGE

Inspectez et serrez toutes les pièces du R-930 régulièrement. Le R-930 peut être nettoyé à l’aide d’un chiffon doux humide. Gardez tout liquide loin de la console. N’exposez pas la console directement aux les rayons du soleil ou l’écran pourrait être endommagé.

COMMENT LUBRIFIER LE R-930

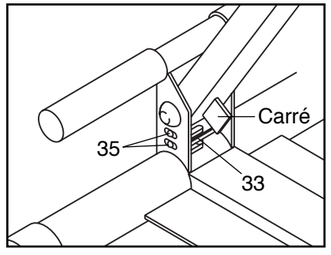
Tout les trois mois environ, appliquez un peu d’huile tout usage sur le R-930. Appliquez quelques gouttes d’huile entre les capuchons en dôme et le cadre aux endroits indiqués ci dessus. Faites attention de bien appliquer de l’huile sur les deux côtés du R-930.



PROBLÈMES DE LA CONSOLE

Si la console ne fonctionne pas correctement, les piles devraient être changées. Référez-vous à l’étape 2 de l’assemblage à la page 4 pour voir comment installer les piles.

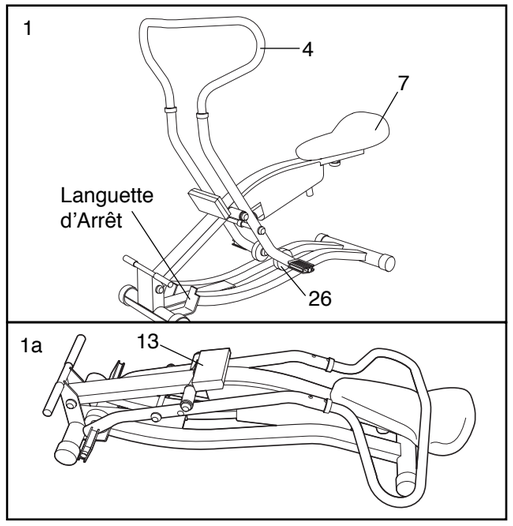
Si la console affiche des données incorrectes, la position du Capteur Magnétique (33) devrait être ajustée. Devisez, mais ne retirez pas, les deux Vis #8 x 1/2” (35). Glissez légèrement les Vis vers l’avant ou vers l’arrière des fentes, tout en vous assurant que la Vis du haut reste à la même hauteur que la Vis du bas. **Assurez-vous que le levier sur le Capteur Magnétique soit derrière le carré indiqué.** Revissez les Vis. Entraînez-vous sur le R-930 pendant quelques minutes. Répétez jusqu’à ce que les données de la console soient correctes.



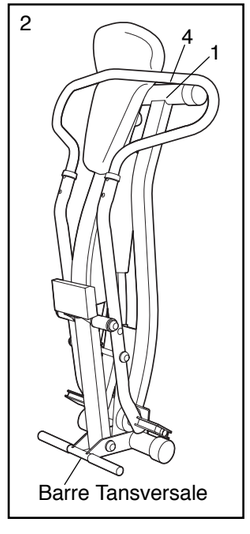
COMMENT RANGER LE R-930

Quand vous ne vous servez pas du R-930, il peut être plié et rangé dans un espace minimal. Suivez les étapes suivantes pour plier le R-930. Note: Si le siège est près de la partie arrière du cadre du siège, le R-930 ne peut pas être plié et rangé. Si cela est nécessaire, déplacez le siège vers l’avant avant de plier le R-930 (référez-vous à COMMENT AJUSTER LE SIÈGE à la page 5).

1. Tenez le Guidon (4) fermement et pivotez-le vers l’arrière et vers le bas jusqu’à ce que la Roue (26) touche la languette d’arrêt. Soulevez ensuite le Siège (7) ey faites pivoter le Guidon jusquà ce que le R-930 soit dans la position illustrée dans le schéma 1a. Faites pivoter la Console (13) vers le bas.



2. Si vous le désirez, le R-930 peut être rangé dans une position verticale. Pliez le R-930 comme décrit dans l’étape précédente. Ensuite, **tenez le Guidon (4) fermement avec une main, et le tube à l’arrière du Cadre (1) de l’autre main**. Soulevez le R-930 dans la position illustrée dans le schéma numéro 2. **Assurez-vous que le R-930 repose sur une surface plate, et que le côté avec la barre transversale soit toujours contre un mur pour plus de stabilité.**



Pour préparer le R-930 pour l’usage, suivez les étapes précédentes à l’envers. **Quand vous rabaissez le R-930 de sa position verticale de rangement, souvenez-vous de tenir le guidon et le tube à l’arrière du cadre en même temps.**